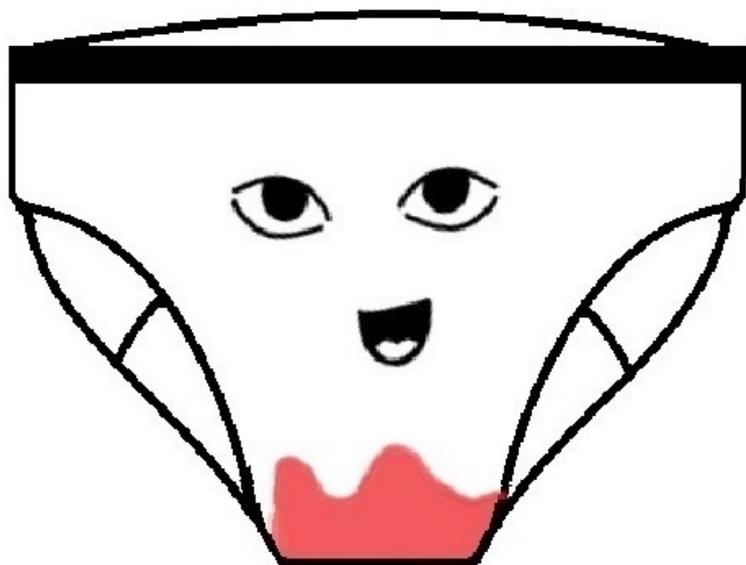


LE TUTO DE

CULOTTES DE RÈGLES

LAVABLES

Proposé par l'association **BON SANG!**



En partenariat avec la culotte qui traîne au fond de ton placard

BON SANG!



bon.sang.asso

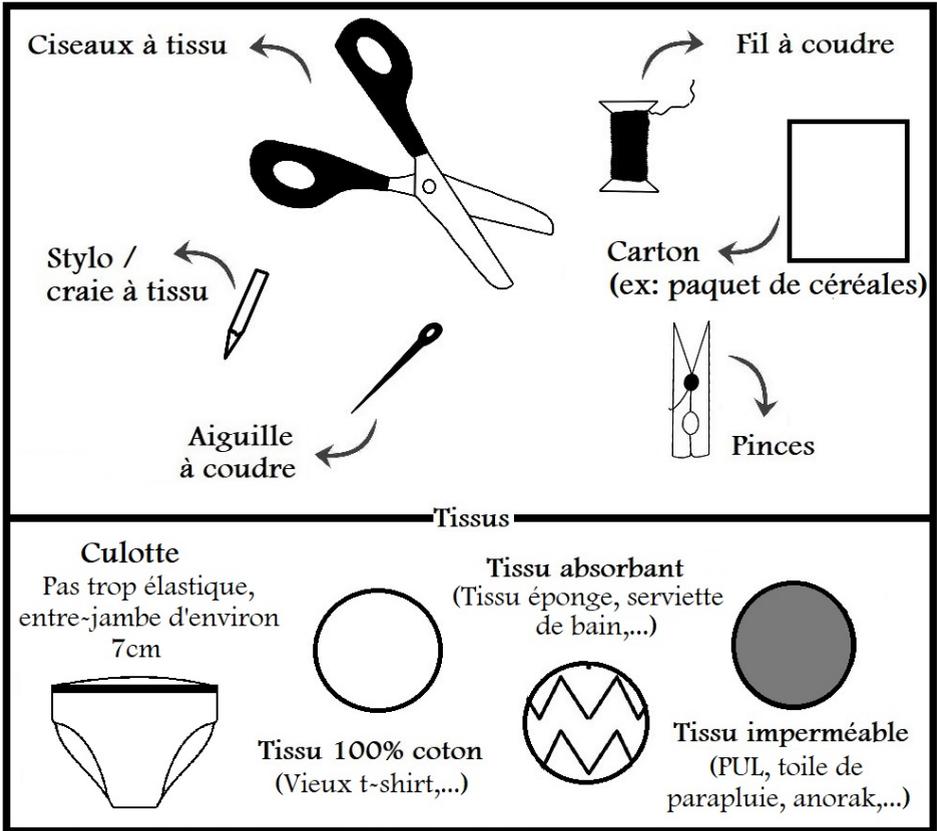


bon.sang.asso@gmail.com

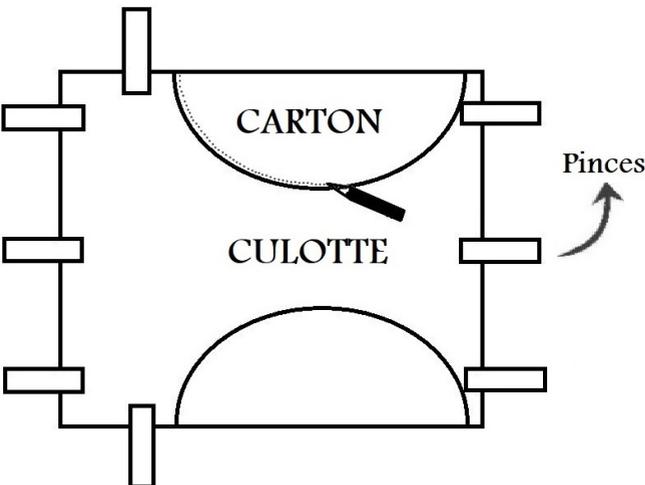


bon'sang

Le Matériel



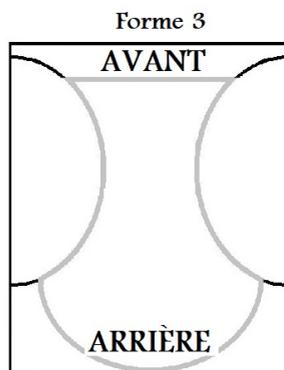
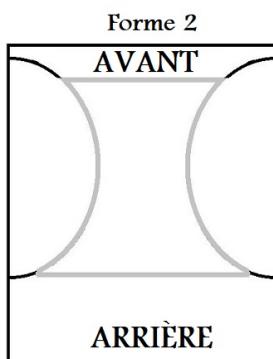
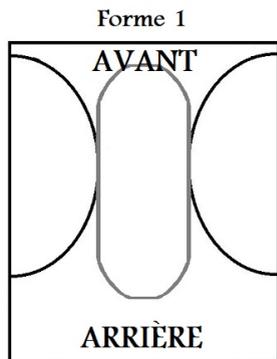
Étape 1: Dessiner le patron



Placer l'entrejambe de la culotte à plat sur le carton. La fixer avec des pincettes.

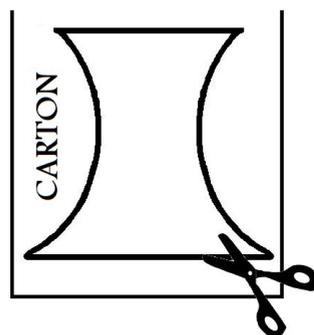
Le tissu doit être à plat et ne doit pas être étiré à l'endroit où la patron va être dessiné.

Plusieurs formes de patrons sont possibles. Nous t'en proposons quelques unes, mais tu peux aussi dessiner une forme qui te paraît plus appropriée pour toi!



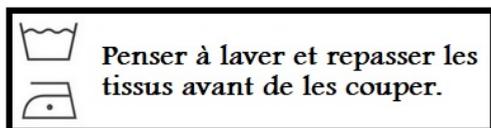
Une fois que tu as choisi la forme qui te convient le mieux, dessine-la sur le carton en suivant le contour de l'entrejambe de ta culotte.

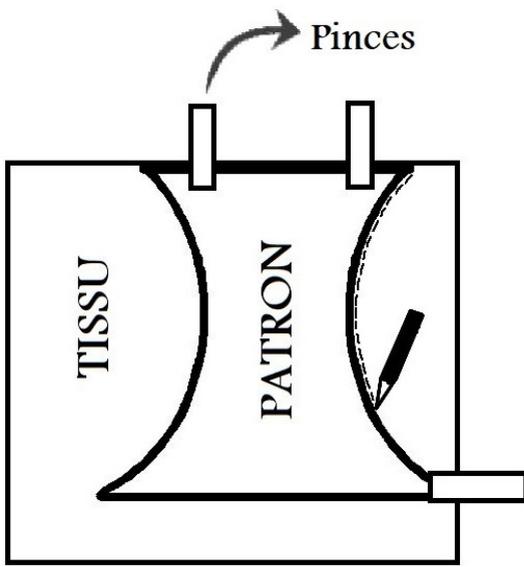
Retirer la culotte pour couper la forme du patron.



Pour des questions de facilités de représentations, nous avons choisi de représenter la forme 2 tout au long de ce tuto. Les étapes sont les mêmes quelque que soit la forme choisie.

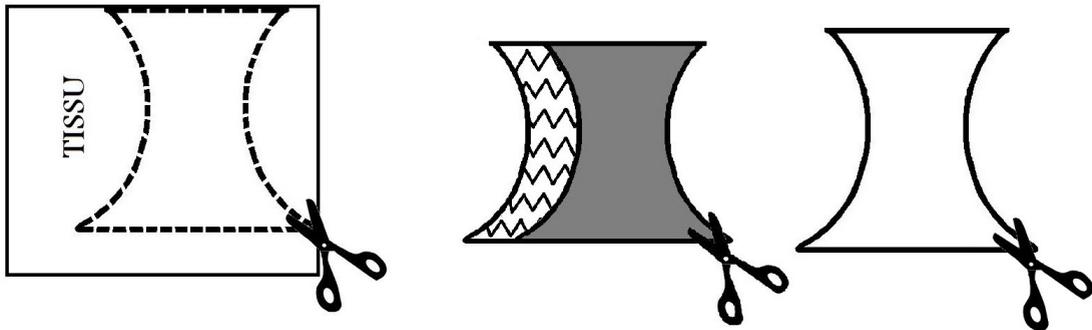
Étape 3: Découper les tissus





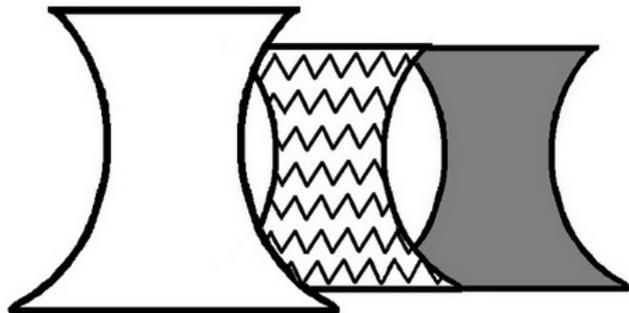
Fixer le patron découpé dans le carton sur les tissus (un tissu après-l'autre) à l'aide des pincés. Dessiner le contour du patron à l'aide du stylo ou de la craie à tissu. Retirer les pincés et le carton.

Couper en suivant les contours précédemment dessinés pour le tissu imperméable et absorbant. Pour le tissu coton, laisser une marge de 2 cm sur tous les côtés.



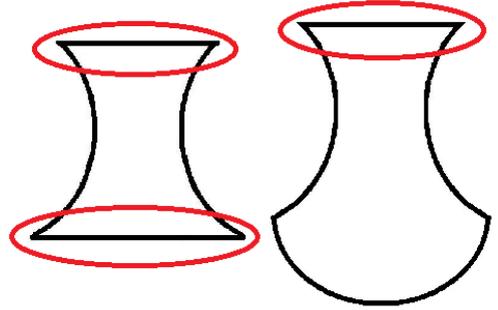
Étape 4: Assembler les tissus

Positionner les tissus dans l'ordre suivant: tissu en coton sur le dessus, tissu absorbant, puis enfin le tissu imperméable qui sera du côté de la culotte. Veiller à ce que l'endroit du tissu imperméable soit du côté du tissu absorbant.



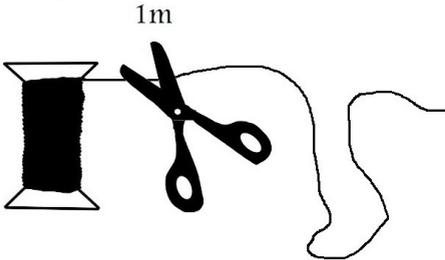
→ Pour trouver l'endroit du tissu imperméable: pour un tissu PUL, il s'agit du côté brillant. Pour un autre tissu (ex : récup' de parapluie), teste avec de l'eau si le liquide traverse le tissu d'un côté. Ce côté sera alors l'envers du tissu.

Pour la forme 2 et 3, nous proposons de coudre les extrémités droites (entourées ci-contre) avant d'assembler les tissus à la culotte. Cela évite de multiplier les coutures sur la culotte.

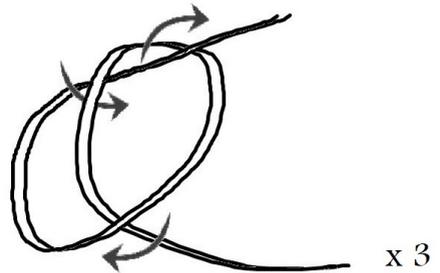


Note: Nous avons décidé de détailler la couture à la main, accessible au plus grand nombre. Il est possible de coudre avec une machine si tu y as accès.

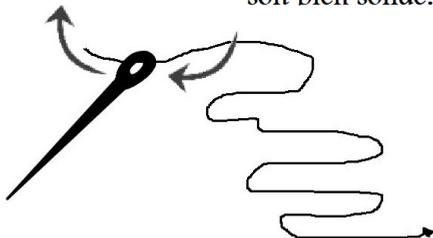
Préparer le fil pour coudre les tissus ensemble:



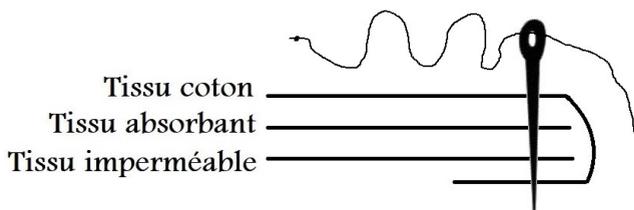
1. Couper un morceau de fil d'environ 1m.



2. Faire un nœud à une extrémité du fil. Doubler ou tripler le nœud pour qu'il soit bien solide.



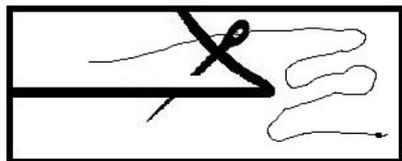
3. Enfiler le fil par l'extrémité sans nœud.



Recourber le tissu en coton sur les deux autres tissus comme montré ci-contre (vu de côté).

Fixer le tissu avec les pinces avant de coudre.

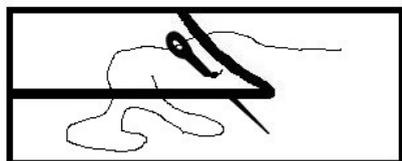
Coudre les tissus ainsi positionnés en suivant les étapes suivantes. Nous proposons un point appelé “point arrière”. Il faut que les points ne soient pas trop éloignés afin que la couture soit solide (même si cela prend plus de temps !).



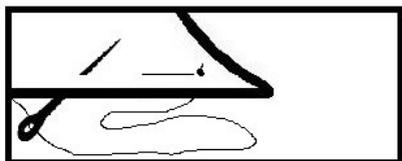
1. Avec l'aiguille, piquer les tissus ensemble en commençant par le tissu absorbant. Tirer le fil jusqu'au nœud.



2. Repiquer les tissus avec l'aiguille proche du nœud, en commençant cette fois par le tissu en coton.



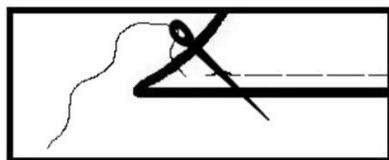
3. Repiquer l'aiguille au niveau du premier point.



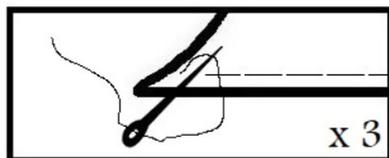
4. Répéter l'opération tout le long du tissu (parties entourées sur le schéma plus haut).

Pour finir la couture ou lorsque le morceau de fil arrive à sa fin, réaliser un nœud comme indiqué ci-dessous :

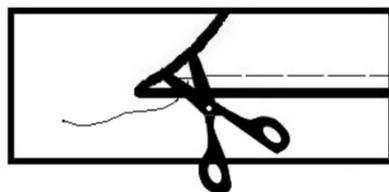
1. Passer l'aiguille dans un des derniers points réalisés. Ne pas tirer l'aiguille jusqu'au bout afin de laisser le former une boucle.



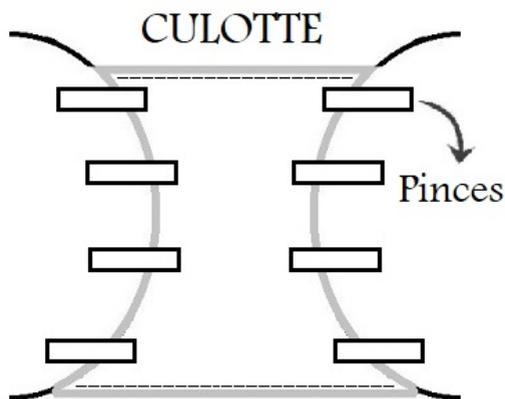
2. Repasser 3 fois l'aiguille dans la boucle formée précédemment.



3. Tirer le fil pour que le nœud se forme puis couper l'excédent de fil.

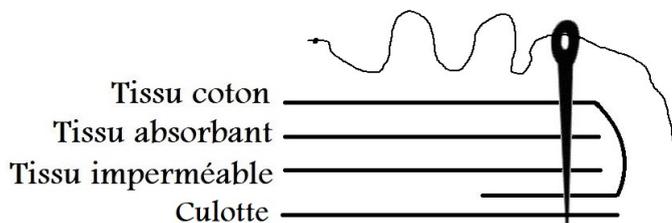


Étape 5: Coudre les tissus sur la culotte

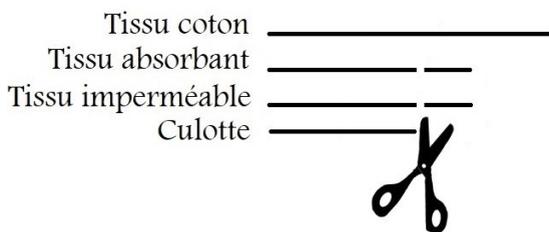


Fixer l'ensemble des tissus dans l'ordre indiqué plus haut sur la culotte à l'aide des pinces.

Il faut également recourber le tissu en coton sur les deux autres tissus et la culotte comme montré ci-dessous (vu de côté).

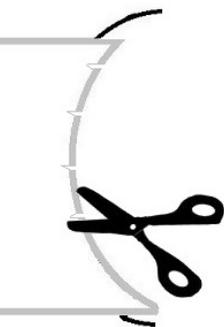


Le positionnement peut prendre du temps et demande de s'y reprendre plusieurs fois. Persévère, promis ça vaut le coup!



Tu auras peut être besoin de recouper un peu les tissus absorbants et imperméables s'ils dépassent de la culotte.

Une fois tes tissus positionnés, il n'y a plus qu'à les coudre ensemble en suivant les étapes de couture détaillées précédemment.



Astuce: Pour faciliter la couture et éviter les plis, tu peux faire des entailles le long du tissu coton lorsque le tissu fait une courbe. Cela permet de pouvoir replier le tissu sur lui même Attention cependant à ne pas faire des entailles trop grandes, il faut que les entailles soient prises dans les coutures pour éviter des fuites.

Comment entretenir sa culotte ?



1. Laver à la main à l'eau froide ou tiède pour faire dégorger le sang.



2. Laver en machine dans un filet (max 30° pour ne pas abîmer le tissu OU 60° pour être sûr d'éliminer toutes les bactéries, quitte à abîmer le tissu).

Choix de la lessive: privilégier l'hypoallergène et le bio; éviter la glycérine.



3. Laisser sécher à l'air libre. Le sèche-linge / séchage sur radiateur / repassage abîme la serviette.

Ressources

- . Entretien de la culotte : Rejeanne – durée de vie d'une culotte menstruelle ?
- . Tuto vidéo Youtube : Madame Têtue – [DIY] Fabriquer une culotte de règles sans machine à coudre.
- . Pour coudre entièrement ta culotte de règles : culotte Blue Moon de Vanessa Salaun (attention, patron payant!).